

02.02.2010 | 11:59 Uhr

## **Wissenstest ergibt: Jeder fünfte Deutsche ist nicht fit in puncto Ernährung**

Enschede (ots) - Kein gutes Zeugnis für die Deutschen in Sachen Ernährungsfragen. Jeder fünfte verfügt nur über mangelnde Kenntnisse und sitzt so mancher überlieferten Volksweisheit auf. Das hat der Wissenstest "Sind Sie Ernährungsexperte?" auf der Website des Onlineshop podo medi unter <http://www.podomedi.com/wissenstest.asp> aktuell ergeben. Über 3.400 Frauen und Männer wollten es genau wissen und haben an dem Test teilgenommen. Lediglich sechs Prozent erhalten das Prädikat "Sehr gut", da sie mindestens 13 der 14 gefragten Aussagen korrekt beantworteten. Knapp die Hälfte der Teilnehmer (exakt 48 Prozent) bewegt sich mit acht bis zehn Antworten immerhin im befriedigenden Mittelfeld.

Häufige Irrtümer sind beispielsweise, dass Eier ungesund sind und abendliches Essen dick macht. Vielmehr zählen Hühnereier zu den gesündesten Lebensmitteln, da sie viele Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges Eiweiß enthalten. "'Eier sind zwar reich an Cholesterin, allerdings hemmt das ebenfalls enthaltene Lecithin dessen Aufnahme im Körper'", erklärt Christine Langer, Ernährungswissenschaftlerin von der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V in Aachen.

Und: Abendliches Essen setzt nicht an, denn der Körper speichert zuviel aufgenommene Kalorien - egal ob er sie tagsüber oder nachts zugeführt bekommt. Die landläufige Meinung, dass der Körper in der Nacht die Kalorien langsamer abbaut, ist falsch. Reichhaltige Abendmahlzeiten machen sich erst auf der Waage bemerkbar, wenn sie zur gewohnten Tagesordnung zählen.

Fazit: Viele Deutsche benötigen eine gehörige Portion Nachhilfe, wenn es um Gesundheitsfragen und Ernährungsmärchen geht. Wer seinen persönlichen Wissensstand ergründen möchte, klickt [www.podomedi.com/wissenstest.asp](http://www.podomedi.com/wissenstest.asp)

Über podo medi:

Seit 1987 beschäftigt sich das Unternehmen podo medi mit Fragen gesunder Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln. Der Onlineshop [www.podomedi.com](http://www.podomedi.com) verfügt über ein Sortiment mit rund 250 Vitalstoffen, Vitaminen sowie Mineralstoffen.

Für Fragen steht Ihnen zur Verfügung:

podo medi netherlands B.V.  
Hinmanweg 9H  
NL-7575 BE Oldenzaal

Deutscher Ansprechpartner:  
Wolfgang Schallmey

Telefon: 0800-93 151515  
E-Mail: [wolfgang.schallmey@podomedi.com](mailto:wolfgang.schallmey@podomedi.com)  
[http://www.presseportal.de/pm/67343/1554642/podo\\_medi\\_netherlands\\_b\\_v](http://www.presseportal.de/pm/67343/1554642/podo_medi_netherlands_b_v)

## Wissenstest

# Sind Sie ein Ernährungsexperte?

Dass Burger und Pommes nicht gerade gesund sind, weiß jeder. Aber wie sieht es mit den vermeintlich guten Ernährungsregeln aus, die uns teilweise von klein auf begleiten? Wir haben für Sie 14 bekannte Weisheiten über gesunde Ernährung zusammengestellt, die viele Menschen beherzigen. Aber stimmen sie auch?

Testen Sie wie gut Sie sich wirklich auskennen oder ob Sie Irrtümern auf den Leim gegangen sind. Sie erfahren am Ende des Tests wie Sie abgeschnitten haben und sehen im Anschluss daran die richtige Auflösung mit Erläuterung. Viel Spaß beim Mitmachen.

### 1. Spinat ist das Gemüse mit dem höchsten Eisengehalt.

wahr  falsch

Diese Aussage ist falsch. Zwar werden viele Kinder heute noch mit dieser Weisheit und dem angeblich schwergewichtigen Gemüse konfrontiert, aber 100 Gramm gekochter Spinat enthalten nur zirka zwei Milligramm Eisen. Zum Vergleich: Der Eisengehalt von Hülsenfrüchten ist etwa dreimal so hoch. So enthalten weiße Bohnen zirka sechs Milligramm und Linsen etwa sieben Milligramm Eisen pro 100 Gramm. Wer eisenhaltige Nahrung benötigt, sollte also auf Hülsenfrüchte zurückgreifen. Grundsätzlich gilt: Spinat ist auf jeden Fall durch den hohen Vitamingehalt gesund.

Hätten Sie es gewusst? Die vermeintliche Schwergewichtigkeit verdankt der Spinat einer Messung aus früheren Zeiten. Seinerzeit wurde der Eisenwert von Trockenspinat ermittelt, der sich natürlich nach der Wasserzugabe deutlich verringert. Freilich dürfte getrockneter Spinat auch nicht allzu schmackhaft sein.

### 2. Abends essen setzt leichter an.

wahr  falsch

Das wird von vielen Menschen geglaubt, ist aber falsch. Entscheidend ist vielmehr, was und wie viel gegessen wird. Häufige abendliche Mahlzeiten setzen dann an, wenn in den nächsten Tagen nicht weniger verzehrt wird. Die landläufige Meinung, dass durch die verlangsamte Verdauung in der Nacht weniger Kalorien abgebaut werden, stimmt nicht. Der Körper speichert zuviel aufgenommene Kalorien, ob Tag oder Nacht, in gleichem Maß.

### 3. Kartoffeln machen dick.

wahr  falsch

Diesen schlechten Ruf hat die dicke Knolle zu Unrecht. Eine Portion gekochte Kartoffeln kommt auf 105 Kalorien. Pommes frites liegen bei der gleichen Menge bei satten 369 Kalorien. Kartoffeln sind also keine Dickmacher, wenn auf eine fettige Zubereitung verzichtet wird, die die Kalorienzahl in die Höhe treibt.

### 4. Eier sind gesund.

wahr  falsch

Das ist richtig. Denn Hühnereier zählen zu den gesündesten Lebensmitteln. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges Eiweiß. Entgegen der landläufigen Meinung wirken sie sich nicht negativ auf den Cholesterinspiegel aus. Zwar sind in einem Ei rund 200 Milligramm Cholesterin enthalten, das aber nur in geringfügiger Menge an den Körper abgegeben wird. Dass der Verzehr von Eiern das Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko erhöht, ist ebenso ein Ernährungsmärchen.

### 5. Zitrusfrüchte enthalten von allen Obstsorten am meisten Vitamin C.



Diese Annahme ist falsch. Die "Dickhäuter" Orangen, Pampelmusen und Zitronen enthalten im Durchschnitt etwa 50 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Bei Erdbeeren sind es 62 Milligramm und bei Kiwis immerhin schon 70 Milligramm. An der Spitze liegen schwarze Johannisbeeren mit 189 Milligramm.

### 6. Butter hat mehr Kalorien und Fett als Margarine.



Das stimmt, aber der Unterschied ist denkbar gering. 100 Gramm Butter enthalten 754 Kalorien und 100 Gramm Margarine 722 Kalorien. Diese minimale Differenz von 32 Kalorien dürfte auch Kalorienbewusste davon überzeugen, sich zukünftig nicht mehr die Butter vom Brot nehmen zu lassen. Kleiner Tipp: Mitunter sind Butter und Margarine verzichtbar. Oder schmecken Sie die Butter unter der Leberwurst oder die Margarine unter dem Quark heraus?

### 7. Süßstoff ist kein Krebsreger.



Das ist richtig. Süßstoffe gehören zu den streng untersuchten Lebensmittelzusatzstoffen und in normalen Mengen ist deren Genuss unbedenklich. Die Kehrseite der Medaille: Süßstoff macht hungrig und sollte deswegen nur gezielt eingenommen werden.

Übrigens: Zuerst wurde der süße Zusatzstoff in der Schweinemast eingesetzt, um die Borstentiere schnellstmöglich anzufüttern.

### 8. Am Besten nimmt man ab, wenn man gar nichts isst.



Das ist falsch. Denn der Körper schaltet auf "Sparflamme" und verbraucht weniger Kalorien, wenn ihm keine Nahrung zugeführt wird. Außerdem reduziert er die Masse der Muskeln, da diese sehr viel Energie verbrauchen. Sportlicher Ausgleich ist in diesem Fall ratsam. Andernfalls ist der Gewichtsverlust zwar garantiert, aber es wird die Gesamtmenge der benötigten Energie herabgesetzt.

Deswegen ist eine ausgewogene Diät der richtige Weg, um abzunehmen. Der Körper muss die Nahrung in der normalen Geschwindigkeit verdauen und das kostet Kalorien. Übrigens: Um ein Kilo Körperfett zu verlieren, müssen 8.000 bis 10.000 Kalorien verbrannt werden. Besser ist es also ein halbes Kilo pro Woche abzunehmen, indem täglich die Kalorien gleichmäßig reduziert werden.

### 9. Frischgemüse ist gesünder als Tiefkühlkost.



Das ist nicht richtig. Tiefkühlgemüse wird häufig direkt nach der Ernte schockgefroren. So bleiben wichtige, luft- und lichtempfindliche Vitamine erhalten. Es spricht also nichts gegen Gemüse aus der Tiefkühltruhe, wenngleich es natürlich das Frische nicht ausnahmslos ersetzt. Auch tiefgefrorener Fisch behält seine Inhaltsstoffe. Er wird häufig direkt nach dem Fang schockgefroren und das garantiert größtmögliche Frische.

### 10. Frisches Brot ist ungesund.



Auch das stimmt nicht. Dieser Ernährungsirrtum stammt wahrscheinlich aus den Zeiten als Brot ein sehr elementares Nahrungsmittel war und der neue Brotlaib erst angeschnitten wurde, wenn der Alte aufgebraucht war. Vor allem Kindern wurde mit dieser Behauptung eingeredet, dass frisches Brot ungesund ist. Merkwürdigerweise glauben heute noch viele Menschen an diese Binsenweisheit.

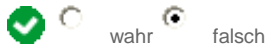
### 11. Zucker verursacht keine Karies.



Das stimmt. Zucker schädigt die Zähne nicht. Wenn der Körper optimal mit Fluorid versorgt ist und die Zahnhygiene ernst genommen wird, kann Zucker den Zähnen nichts anhaben. Regelmäßige Zahnarztbesuche sichern darüber hinaus die Zahngesundheit. Vielmehr ist

es so, dass Bakterien den Zucker durch die Stoffwechselproduktion in eine Säure verwandeln. Und diese greift den Zahnschmelz an. Und je dünner die Schmelzschicht, umso eher entsteht Karies. Also: Der gründliche Einsatz von Zahnbürste und Zahnseide ist unabdingbar, um die Zähne vor kariösem Befall zu schützen.

#### 12. Light-Produkte machen schlank.



Diese Behauptung stimmt nicht. Viele Figurbewusste setzen auf Light-Produkte, weil sie meinen dadurch abzunehmen. Oftmals handelt es sich allerdings nicht um kalorienarme, sondern nur um kalorienreduzierte Produkte, die teilweise über einen hohen Fettanteil verfügen. Ein Blick auf die Nährwertangaben gibt Aufschluss darüber, ob es sich um ein wahres Light-Lebensmittel handelt. Ein Beispiel: „Light“-Mayonnaise mit 50 Prozent Fettgehalt kommt bei 100 Gramm auf 500 Kalorien.

Der Verzehr von sehr kalorienarmen Lebensmitteln erzeugt allerdings nach kurzer Zeit ein erneutes Hungergefühl, da der Kalorienbedarf des Körpers nicht ausreichend gedeckt ist. Häufig kommt es dann zum Genuss von hoch kalorischen Mahlzeiten, womit natürlich genau das Gegenteil des eigentlichen Vorhabens erreicht wird.

#### 13. Auf Steinobst darf man kein Wasser trinken.



Das ist nicht richtig. Die falsche Annahme, dass man nach dem Essen von Steinobst wie Kirschen und Pflaumen kein Wasser trinken darf, gehört längst der Vergangenheit an. Sie gehört in die Zeit als das Leitungswasser noch unrein war. Nicht das Trinken des Wassers auf die Früchte verursachte in früheren Zeiten Bauchweh und Durchfall, sondern die Keime, die das kalte Nass besiedelten. Inzwischen ist bekannt, dass ein Glas Wasser nach dem Verzehr von Steinobst keineswegs dem körperlichen Wohlbefinden schadet.

#### 14. Salz ist ungesund.



Auch diese Aussage stimmt nicht. Kochsalz ist nicht ungesund und erhöht den Blutdruck normalerweise auch nicht. Zumal die Menschen durchschnittlich nur acht Gramm Salz am Tag zu sich nehmen. Vor 20 Jahren waren es 15 Gramm täglich, also fast doppelt soviel. Es gibt allerdings Menschen, die kochsalzsensitiv sind. Hier ist Vorsicht im Umgang mit Salz geboten, da der Blutdruck steigt, wenn zuviel Salz verzehrt wird.

Für ältere Menschen ist es ausgesprochen wichtig, salzhaltige Speisen zu konsumieren. Andernfalls würden sie nicht das entsprechende Durstgefühl entwickeln, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf des Körpers zu decken.

---

#### Ihre Testauswertung:

Viele gängige Ernährungsregeln basieren auf Beobachtungen oder Interpretationen von einzelnen Fakten. Dabei bleibt in vielen Fällen der wichtige Zusammenhang zwischen Ernährung und Stoffwechsel unberücksichtigt. Forschungsergebnisse der modernen Wissenschaft ermöglichen es, wichtige Vorgänge in unserem Körper zu verstehen und ihn mit entsprechender gesunder Nahrung zu versorgen. Viele Menschen wissen immer noch nicht, dass etliche vermeintliche Ernährungsweisheiten nicht stimmen oder im schlimmsten Fall sogar das genaue Gegenteil eintreten kann. Wer falsche Ernährungsregeln einhält, muss unter Umständen damit rechnen, dass die Gesundheit beeinträchtigt wird. Ihr Testergebnis beweist: Sie kennen durchaus die eine oder andere Ernährungsregel, wissen allerdings nicht, welche wahr oder falsch ist. Dies kann langfristig Konsequenzen für Ihre Gesundheit haben. Unausgewogene Ernährung beeinträchtigt die Gesundheit. Daher ist es sinnvoll, neben ausgewogenen Mahlzeiten, ausreichend essentielle Vitalstoffe zu sich zu nehmen. Ein Mangel von essentiellen Vitalstoffen schädigt langfristig die Stoffwechselprozesse in unserem Körper. Denn jede Zelle des Körpers benötigt nur winzige Mengen an Vitalstoffen, um richtig zu funktionieren. Nicht ausreichende oder gar ganz fehlende, dem Körper zugeführte, Vitalstoffe führen zu einer Funktionsstörung der Zelle. Die Folge ist die Beeinträchtigung der Gesundheit. Für Menschen, die viel Stress haben und sich oftmals aus Zeitgründen nicht gesund genug ernähren können, empfiehlt sich ein ausgewogenes Multipräparat, das diesen Mangel ausgleicht. [NOW SPECIAL ONE](#)

Von 14 Fragen haben Sie 7 Fragen richtig beantwortet.

Halten Sie sich fit für die Zukunft - nehmen Sie an unserem Wissenstransfer teil - abonnieren Sie unseren [Newsletter](#).